

今月のトピックス

- ・新任医師自己紹介、医療安全推進週間について（詳細は3ページに掲載）
- ・健康豆知識（詳細は4ページに掲載）

病院からのお願い

感染対策の観点から、入院患者さんへのご面会は「家族カード」をお持ちの方に限らせていただいております。

ろうさいニュース

第256号 2023年11月1日

労働者健康安全機構 新潟労災病院

〒942-8502 上越市東雲町1-7-12 電話：025(543)3123 FAX：025(544)5210

地域医療連携室 電話：025(543)7190 FAX：025(543)7110

ホームページ： <https://www.niigatah.johas.go.jp>

ラグビー

副院長 青木 悟

2022年サッカーのカタールワールドカップからスポーツイベントが目白押しです。スポーツファンの僕としてはにわか野球ファンになったり、にわかバスケットファンになったり、忙しい日々が続きました。そして今年最後に大本命、ラグビーワールドカップがフランスで開催されました。

2015年にはスポーツ界最大のジャイアントキリングと言われた劇的な南アフリカ戦の勝利で、今まであまり目立たなかった日本ラグビーが一気に大人気となりました。スター選手の真似をして左右の人差し指を立てて手を組む少年もたくさん見かけました。2019年日本大会では格上のアイルランドやスコットランドに勝利し、日本チーム初のワールドカップ決勝トーナメント進出となりました。この大会で4トライを挙げチームの躍進に貢献した福岡選手はのちに順天堂大学医学部に入学され、将来はお医者さんです。いつかどこかの学会でお会いするのが楽しみです。4年に1回ずつ大人気になるラグビー日本代表ですが、今年は残念ながら、最後までアルゼンチンを苦しめたものの惜敗し、決勝トーナメント進出はなりませんでした。

僕は新潟大学医学部ではラグビー部に所属しました。高校時代は帰宅部でしたので最初の頃はよく両足をつってグラウンドの真ん中で動けなくなっていたのも懐かしい思い出です。ラグビー部に入って最初に先輩方から、筋肉の鍛え方やタックルの姿勢、更にラグーマンの精神も教えていただきました。ラグビーは紳士のスポーツです。相手をリスペクトし、フェアプレイで戦う。試合が終わればNo Sideの精神で、お互いの健闘を称えあう。ラグビーでは試合終了のことをNo Side（敵・味方がなくなる）と言います。かっこよくないですか。

もう一つ、ラグビー界で好きな言葉があります。One for All, All for One. です。皆のために皆が頑張る、最後にトライをとる



一人のために、皆が体をはってボールを生かしているんです。この精神は日常の診療にも宿っている気がします。患者さんが元気になれるのは主治医の手柄じゃありません。そこに関わる看護師、医療職、事務職員など皆がいい仕事をして初めて患者さんのいい結果に繋がるんです。経営難やコロナウイルスなど多事多難ではありますが、我々を頼ってくれる患者さんのために皆で頑張りましょう。



バスキュラーアクセスって？透析室における VA 管理について

臨床工学技士 加藤 光一郎

当院では現在約70名の透析患者さんがいます。透析治療においてバスキュラーアクセスはとても大切であり、安全に治療を行うために日々の管理は重要です。

血液透析を行うには、体と透析機器をつないで大量の血液をやり取りする交通手段が必要となり、透析患者さんの体に造設するものをバスキュラーアクセス (Vascular Access : VA) と言います。VA は血液の出し入れを行うために設けられたもので、一般的には動脈と静脈を直接つなぎ合わせて作成されシャントと呼ばれています。

患者さんはそれぞれ体の状態が違います。そのため個々に合わせた VA を選定しなければなりません。VA には様々な種類があり、自分の動脈と静脈を繋ぐ内シャント、人工血管を移植した内シャント、表在化動脈、長期留置カテーテルなどがあります。

VA は人の体にとっては非生理的なものなので、様々な合併症を起こすことがあります。合併症には閉塞(血管が詰まり血液が流れなくなる)、狭窄(血管の一部が細くなる。これが進行すると閉塞に繋がります)、感染(細菌感染により炎症を起こし、全身に拡がると最悪の場合、命の危険もある)などがあります。当院ではこれらの合併症を防ぎ、透析を安心安全に受けることができるよう様々な取り組みを行っております。

主な取り組みとして、超音波エコーを用いたシャントエコー。これは日々の観察や血液検査のデータをみて血管の狭窄が疑われる場合、エコーによる血管の状態の検査を実施します。また、近年では患者さんの高齢化や既往疾患による動脈硬化の影響で血管が細く脆くなる症例や、皮膚から血管が深い、走行が複雑などの理由から穿刺が難しい症例も多々あります。穿刺は患者さんにとって苦痛を伴うため、血管のダメージと痛みを最小限に抑えるためにエコーを使用した穿刺を取り入れています。

これらの取り組みは透析患者さんと透析室スタッフの円滑なコミュニケーションをとることが欠かせません。安定した透析を行うには、シャントをよい状態に保つことが大切です。シャントを長持ちさせるためには、自分で毎日観察し、異常を早く見つけることが大切です。気になることや異常を見つけたら早めに受診をしていただき、医師やスタッフにお知らせ下さい。

診療科のお知らせ

■ 内科

毎週木曜日に上越地域医療センター病院総合診療科 倉辻医師が診療を行っています。

■ 糖尿病内科

毎週金曜日に昭和大学医師が交代制で診療を行っています。

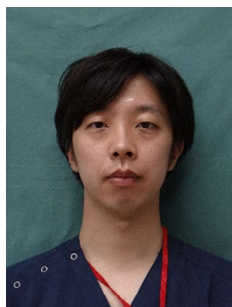
11/10 山岸 昌一 11/17 八島 広典 11/24 山岸 昌一

※ 診療は原則予約制です。ご予約は地域医療連携室にて承ります。

地域医療連携室（直通）：電話 025-543-7190

よろしくお願いします！（新任医師自己紹介）

歯科初期臨床研修医 伊藤 宗 吾



10月から歯科口腔外科で研修医としてお世話になります、伊藤宗吾と申します。今年の3月に新潟大学を卒業し、そのまま10月までは新潟大学医歯学総合病院にて研修しておりました。

新潟労災病院では、口腔外科を始めとした多くのことを学び、経験させていただくと同時に、1職員として少しでも病院と地域の皆様に貢献できるよう努力して参ります。

至らない点も多々あると思いますが、よろしくお願いいたします。

☆ 令和5年度 医療安全推進週間 ☆

11月24日(金)～11月30日(木)

毎年、新潟労災病院の医療安全の取り組みを患者さま、地域の皆さまにお知らせしています。今年度は「患者参加型の医療安全対策」をテーマとし、院内で実践している患者・家族と一緒に進める医療安全対策（誤嚥防止の確認や不明な事柄は声に出して確認してもらう等）のポスターを展示していますので、ぜひご鑑賞ください。

展示期間 11月24日（金）～12月15日（金）

展示場所 新潟労災病院 1階



健康豆知識

中央リハビリテーション部運動紹介

◎ スクワット＜下肢筋力のトレーニング＞

冬になると動く量が減ったり、体が動きにくくなったりして転倒しやすくなります。今回は下肢の運動を紹介しますので、ぜひ試してみてください！

①



後ろに椅子を用意し、前や横に机を用意します。
(安全に注意しながら行いましょう。)



②



脚を肩幅に開きつま先をやや外側へ開きます。
息を吐きながら椅子に腰掛けるようにゆっくり腰を下ろして
いきます。(膝等の痛みが出ない範囲で行いましょう。)
膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

③



膝とつま先が同じ方向に向きながら下ろします。
10回×3セットを1日の中で分けて運動しましょう。
膝や腰が痛い人は椅子に座ったり立ったりの反復でも効果が
あります。余裕が出てくれば回数を増やしても構いません。

出来る限り毎日行い習慣化していきましょう！
継続して行うことが効果を生みます！



HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー) について

基準値：4.9～6.0%(NGSP)

赤血球に含まれるヘモグロビン(全身に酸素を運ぶタンパク質)と血液中の糖が結びついたものをHbA1cと呼びます。血糖値が食事の前後で値が大きく変わるのに対し、HbA1cは検査前の食事の影響を受けにくく、採血した時点から過去1～2か月の血糖値の平均を知ることができます。そのため、検査の前日だけ食事に気を付けても数値はすぐに下がりません。



おやつは和菓子を
選んでいるから安心??



和菓子は洋菓子に比べカロリーや脂質は少ないのですが、餅やあんこには糖質が多く含まれているため食後の血糖値は急激に上がりやすいです。おやつはナッツや無糖ヨーグルトなど低糖質なものを選ぶのがおすすめです♪



新潟労災病院の理念

“働く人の健康を守り、地域医療に貢献します”



新潟労災病院の基本姿勢

1. 良質で安全な医療を行います。
2. 患者の権利を尊重し、患者中心の医療を行います。
3. 急性期医療、回復期医療を通じ、地域医療における中核的な役割を担います。
4. 働く人の健康を守ります。

患者さんの権利

1. 人間としての尊厳をもって医療を受ける権利
2. 当院の提供する良質で安全な医療を受ける権利
3. 自らの健康状況を理解するために必要な情報を、当院から得る権利
4. 当院の提供する医療の内容および予測される結果について説明を受ける権利
5. 他施設の医療者の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
6. 当院から必要な説明を受けたうえで、自分の自由な意思に基づいて選択し、あるいは拒否する権利
7. 診療に関する記録の開示を求める権利
8. プライバシーが保たれる権利
9. 医療費の報告および医療費の公的援助に関する情報を受ける権利

患者さんの責務



1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
 - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
 - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
 - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
 - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力してください。

健診部からのお知らせ

人間ドック

○胃の検査は内視鏡で行います。

○「がん検診・生活習慣予防コース」「腫瘍マーカー」「アミノインデックス」をオプションとして追加できます。

・料金 44,550円(税込)

・実施日 木曜日 8:15～



身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度)
眼と耳の機能	眼圧 視力 聴力
問診 診察	情報提供と説明 指導
胸部X線	※オプション項目である肺がん CTを追加される場合は省略できます
消化器	内視鏡検査(経鼻又は経口) 便潜血検査(2回法)
腹部超音波検査	肝臓 胆嚢 膵臓 脾臓 腎臓 腹部大動脈
生理機能	呼吸機能 肺年齢 血圧 心電図 心拍数
血液	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応 血液型(初回) 血液凝固検査
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣

◇ 胃の検査を希望しない方は、ご相談ください。

◇ 腫瘍マーカー検査を 3,300 円で追加可能です。 男性:CEA,CA19-9,PSA 女性:CEA,CA19-9,CA125

◇ アミノインデックスを 25,300 円で追加可能です。

男性:肺、胃、大腸、すい臓、前立腺 女性:肺、胃、大腸、すい臓、乳、子宮

◇ 前日の夜より、食事や飲んでいるお薬についての注意事項があります。詳しくは、人間ドックの案内をご覧ください。

◇ 1日ドックには、院内食堂「エデン」又は、売店で使用ができる利用券が付きます。

◇ お申込みは、受付日より、約 2 週間後からとなります。予約日の変更、オプション検査の追加や変更についてはお早目にご連絡ください。混み具合により希望日にご予約出来ない場合があります。

◇ 会社等ドック補助金の書類がある場合は、事前にお申し出ください。

お手軽ドック（生活習慣の簡易コース） 13,750 円（税込）

お手軽ドックでは、特定健診をさらに進めて胸部X線、心電図、尿検査を行います。

※予約が必要ですが、来院時間をご都合に合わせて決めていただけます。

身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度) 問診		
血圧	心電図	胸部X線	尿(糖 蛋白 潜血)
血液	肝腎機能 血糖 脂質		

膵がんコース

○膵に特化したエコー、MRI で膵がんの早期発見を目指します。

○コースは、MRI コースがおすすめです！

	内 容	料金(税込)
MRI コース	腹部 MRI 膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	28,600円
エコーコース	膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	6,930円

がん検診・生活習慣病予防・感染症コース

★は1日ドック、●はフレイル予防健診に含まれます。

	内 容	料金(税込)
がん検診	①甲状腺	ホルモン測定 甲状腺エコー 8,250円
	②肺	低線量肺CT 9,900円
		低線量肺CT 腫瘍マーカー ※腫瘍マーカーは男女で一部異なります 13,200円
		低線量肺CT アミノインデックス ※アミノインデックスは男女で一部異なります 35,200円
	★③胃	内視鏡 血液凝固検査 16,500円
	★④大腸	便潜血(2回) 1,650円
	⑤肝胆膵腎	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型) 8,195円
	⑥前立腺	PSA 1,870円
	⑦乳腺	マンモグラフィ 乳腺エコー 10,120円
		マンモグラフィ 6,380円
生活習慣病予防	●⑧頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー 6,050円
	⑨内臓脂肪測定	腹部CT 3,300円
	⑩骨密度	X線(腰椎+大腿骨頸部) 4,950円
	●⑪骨格筋量測定	体成分分析装置(筋肉量) 550円
感染症	⑫肝炎ウイルス	B型(HBs)、C型(HCV) 2,365円
	⑬HIV	HIV 1,430円

フレイル予防健診

○フレイルとは、要介護になる手前のバイタリティが低い状態を指します。

○専門スタッフが、一人ひとりに合わせた適切なアドバイスを行います！

	内 容	料金(税込)
総合コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導＋運動指導・栄養指導	38,000円
歯科コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導	33,000円
運動・栄養コース	基本項目＋運動指導＋栄養指導	33,000円

〔基本項目〕

	内 容
身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度) 骨格筋量測定(歯科コース除く)
腹部超音波検査	肝 胆 膵 脾 腎臓 腹部大動脈
血液	肝・腎機能 血糖 脂質 血球計算 炎症反応
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈査
頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化の有無
心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無
問診・診察・指導	健診の事後指導、総合的な判断と助言(医師) 助言が必要な項目の確認(社会参加の状況、心の健康、認知機能など)、相談窓口の紹介(看護師)
個人指導	歯科指導:嚥下・咀嚼機能の評価、指導(歯科医師、歯科衛生士) 運動指導:骨格筋量測定の結果を基に各種運動の紹介(理学療法士) 栄養指導:食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導(管理栄養士)

歯科ドック

○口腔機能低下予防のためのコースをご用意しました！

	内 容	料金(税込)
オーラルフレイル検診	嚥下、咀嚼、舌運動、口腔乾燥、咬合力、医師による診察	8,000円
歯科ドック	う蝕、歯周病の有無、顎関節、X線を用いて顎骨内外と副鼻腔の状態、医師による診察	11,000円

すべて予約制です。下記の方法でご予約ください。

- ① お電話またはFAX、医事課0番窓口にてお申し込みください。
- ② ドック・検診申込書をホームページ(<http://www.niigatah.johas.go.jp/>)よりダウンロードできます。

担当:医事課 健診係

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

FAX 025-543-7110



散 歩 道



『親子登山』

通っていた保育園が春日山に近く、我が子は幼い頃から度々春日山へ登っていた。そんな子どもの案内で、初めて大手道から本丸まで登ったのは割と最近のこと。園児のお散歩コースと侮っていたが、思いの外、長い道のり。

秋晴れの空の下、なんとか辿り着いた本丸からは、遥か遠くにうっすらと見覚えのある山の稜線が見えた。八海山だ。ふと、幼稚園の時、家族で八海山に登った記憶を思い出した。あの日も快晴だった。頂上から日本海が見えた。



私の地元では6年生の親子行事で八海山に登る。近隣の小学校でも恒例の行事で今も続いている。薄暗い早朝に里宮を出発、梯子や鎖場もあり、結構ハードルが高い親子行事だと思う。我が子の学校行事で親子登山がないことに心底ほっとしている。

今の私では、ゴンドラで近道しても、到底、頂上までは辿り着けない。一方で、子ども達と八海山の頂上から上越を見てみたい気もする。

一緒に出かけてくれるうちに実現できるかなあ。

(Y・S)